МАРАТ ЛАТЫПОВ ПСИХОЛОГ

+7 (964) 599-69-22

Москва, метро Цветной бульвар,
Цветной бульвар, д. 19, стр. 4
ежедневно с 9-00 до 20-00

marat-lat@list.ru

Ненавижу свою мать. Что делать?

27 января 933

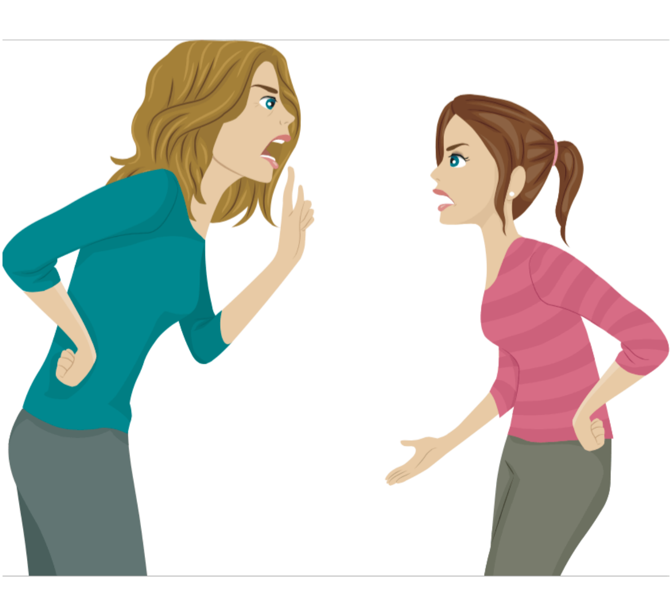
План

1. Причины ненависти к матери;

2. Как формируется чувство ненависти;

3. Что делать, если ненавидишь свою мать.

Ненависть — очень сильное чувство. Яркое, насыщенное, глубокое, «громкое» проявление глубоких претензий.
Ненависть к матери – серьёзная сущностная проблема человека.
И если злость – это яркая вспышка, проявление текущего момента, то ненависть формировалась много лет.



Причины ненависти к матери

Основная причина – Ваша детская позиция по жизни. Поясню. Существует две мамы – идеальная и реальная.

Идеальная мама – это мама-богиня, обладает абсолютной властью над ребёнком. Она лучше знает все потребности сына или дочери, она знает, как правильно жить. Она Бог силы – должна была **идеально** воспитывать и защищать в детстве, и сейчас должна **идеально** принимать и понимать.
Идеализация матери появляется в полтора-два года, в этот период ребёнок проходит мифический уровень развития. В этом возрасте мы воспринимаем всемогущество матери – она всё знает и умеет, защитит, поддержит, оденет, обует, накормит. Мама-волшебница превращает невкусные продукты во вкусную еду, её прикосновения успокаивают и утешают, она включает мультики и одаривает игрушками. Мама-бог решает, что ребёнок будет есть – шоколадку или картошку, что будет надевать, пора ли спать, куда и когда идти на прогулку. Мама-богиня объясняет, каким должен быть «хороший» мальчик или «хорошая» девочка. В этом возрасте мы не просто верим в магические способности мамы, мы реально ощущаем их на клеточном уровне.

Если Вы ненавидите свою мать, у меня для Вас плохая новость – Вы до сих пор верите в магические возможности своей матери.

Другими словами, какой-то частью себя Вы застряли в двухлетнем возрасте. В Вашей голове до сих пор живёт идеальная мама, от которой Вы ждёте исполнения Ваших желаний. Умом Вы понимаете, что Ваша мама неидеальна, но глубокая вера, живущая внутри, заставляет ждать идеальной любви, понимания, заботы.
Этого не случилось – мама Вас обманула. Вы рассчитывали на один исход судьбы, а получили другой. Мама не изменила Вашу жизнь – «сырые продукты остались неприготовленными», вкусной еды не вышло.

Как формируется чувство ненависти

Чувство ненависти возникает из двух основных моментов:

- Перекладывая ответственность на мать, Вы избегаете внутреннего разрушения. Обвиняя мать, Вы не чувствуете себя глубоко никчёмным человеком.
- Внутреннее табу – «мама – святая, на маму злиться нельзя». Я злюсь, но при этом испытываю страх наказания, вину, стыд, поэтому отрицаю и подавляю злость. «Я тебя ненавижу, но я не могу об этом думать, потому что мне стыдно. Я не могу тебя ненавидеть, потому что боюсь наказания...»

С одной стороны хотите оттолкнуть мать, а с другой не разрешаете себе чувствовать злость. Гнев – стыд – вина – раскаяние – блокирование энергии. Психическая энергия рвётся наружу, но не может выйти - формируется **ненависть**.

«Одна клиентка призналась, что боится оставаться с матерью наедине: «Как бы мне не убить её». Проявить эмоции не может – боится материнского проклятия. В таких случаях приходится «выпускать джина» – дать возможность прокричать, выплакать, высказать эмоции».

Вторая мама – **реальная мама**. Реальная мама – это живой человек со своими «плюсами» и «минусами». Ключевое слово – живой человек. Она не маг, не волшебник, не бог. Она просто обычный живой человек. Ваша мама воспитывалась в определённой семье, её растили обычные люди, как умели, так и воспитывали. Она ходила в обычную школу, а не в школу волшебников. У неё были обычные друзья. Ваша мама не обладает никакими магическими способностями и знаниями. Она не в состоянии Вас волшебным образом понимать, принимать, слышать, поддерживать. Она не обладает теми знаниями, которые Вы от неё ждёте. Её никто этому не учил.

Как только Вы перестанете воспринимать свою мать, как мать-фею, волшебницу или мать-миф, Вы перестанете её ненавидеть. Когда Вы начнёте чувствовать, видеть и слышать живую маму, а не бога, у Вас появится настоящая, а не фантазийная любовь к матери. Вы по-настоящему полюбите её, как живого человека, а не как бога.

Что делать, если ненавидишь свою мать?

Для того чтобы понять, что делать при ненависти к матери, осознайте два способа реагирования.

1. Идеализация матери. Об этом было подробно рассказано выше.

2. Восприятие матери, как живого человека. Матери, которая Вас родила.

Биологический уровень любви к матери – «Я люблю свою маму по факту своего рождения. Я есть, я люблю свою маму». Это неоспоримая и главная связь между мамой и ребёнком. «Это моя мама! Не идеальный человек, не человек, которой должен понимать или не понимать. Она – просто мама, и я её люблю».
Главная точка контакта «мама – ребёнок»: «мама – сын» или «мама – дочь». Не мама-личность, а мама – та, что выносила и родила.

«Ваш покорный слуга лет 15 назад пришёл к этому пониманию, я тогда понял: «моя мама неидеальна, она совершает ошибки, она много чего не знает, не умеет». Я принял неидеальность. Я увидел маму, как живого человека. Как личность, я её не понимаю и не принимаю. И не приму никогда. Как маму я её люблю, и она главный человек в моей жизни. И когда я её обнимаю и целую, я целую свою маму, а не человека, который предопределяет мою судьбу. Она не отвечает за мою жизнь. Я люблю её, как маму и всё.
Если у меня возникает чувство ненависти к матери, я понимаю, что я опускаюсь на уровень ребёнка. Я просто беру маленького Маратика, сажаю к себе на колени, крепко обнимаю, и говорю, что я его люблю. Вся ненависть уходит.»

Подробнее об этом методе, Вы можете узнать из видео-урока «Исцеление внутреннего ребёнка».

Разрушение идеализации матери – основное в пробуждении настоящей любви к матери.
Идеальный образ – неживой. А важно увидеть именно живого обычного смертного человека, без сверхспособностей, без волшебства.
Только когда мама перестанет быть волшебницей и богиней, Вы сможете занять взрослую позицию по отношению к маме и рассмотреть в ней обычного живого человека. Задайте себе вопрос: «Почему мама ведёт себя так? Что она хочет?» и поймите глубинные желания матери. Загляните за её поверхностное поведение, чтобы увидеть её обиды, её боль, её надежды. Ответьте на вопрос: «Для чего она себя так ведёт? Что она хочет?» – откройте для себя несовершенство матери, примите его.
Это и будет настоящая любовь к матери.

P.S.

Я Вам скажу странную вещь, друзья мои – если Вы испытываете ненависть к своей матери, осознайте следующее: «Я ненавижу мать, потому что люблю её. Я привязан к ней, как маленький мальчик привязан к своей маме и нуждаюсь в её поддержке, заботе и внимании».
Если Вы отделитесь, избавитесь от привязанности, у Вас появится спокойная взрослая любовь к своей, возможно, уже пожилой матери.

Психолог Марат Латыпов. Принимаю очно в Москве и онлайн с любого региона.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЁМ

Оцените статью 13 оценок

← Отношения на расстоянии

Маменькин сынок, что делать? →

Комментарии

Пока нет комментариев

Ваше имя

Написать комментарий

+7 (964) 599-69-22

Москва, метро Цветной бульвар,
Цветной бульвар, д. 19, стр. 4
ежедневно с 9-00 до 20-00

marat-lat@list.ru

© 2023 Психолог Марат Латыпов.
Все права на изображения или тексты демонстрационного контента принадлежат их конечным правообладателям. Не является публичной офертой
Сайт разработан "Веб-студия Лама"